

Kretonische Lammpfanne



Zubereitung:

Das Lammlachs etwas abwaschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die 2 Knoblauchzehen andrücken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Lammfleisch hineingeben, die Knoblauchzehe und die Zweige Thymian hinzu und das Fleisch rundherum gut anbraten. Aus der Pfannen nehmen und auf ein Stück Alufolie geben. Die Knoblauchzehen und den Thymian drauflegen und gut mit der Folie einpacken. Das Fleisch ruhen lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und Viertel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser zum kochen bringen. Die Milch mit der Butter erwärmen und etwas Muskatnus hineinreiben. Wenn die Kartoffeln weich sind, abschütten, kurz ausdampfen lassen und im Topf zerstampfen. Die Milchbutter zu den Kartoffeln geben und alles zu einem cremigen Kartoffelpüree rühren.

Zutaten:

für 4 Personen

- 4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1/4 Stück Weißkohl
- 200 g rote Linsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Tasse Kichererbsen
- 1 Stück zitronengras
- Garam Masala
- Currypulver
- Kreuzkümmel
- Kardamom
- Koriandersaat
- Fenchelsaat
- Chillipulver oder auch frisch
- Zitronensaft
- Pflanzenöl
- Erdnussöl
- Salz & Pfeffer

Kretonische Lammpfanne

Zubereitung:

Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven abtropfen und in dicke Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und Würfeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit den Paprikawürfeln dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine große Pfanne (muss für den Backofen geeignet sein) nehmen und den Backofen auf 180°C erhitzen. Den Kartoffelpüree auf dem Boden verteilen. Das Lammlachs aus der Alufolie nehmen und mittig aufsetzen. Das Gemüse ringsherum verteilen. Den Fetakäse nehmen und on top zerkrümmeln und draufstreuen. Olivenöl über alles geben und die Pfanne für ca. 10 Minuten in den Backofen geben.

Die Pfanne herausholen, das Lammlachs in Tranche aufschneiden und zurücklegen. Auf den Tisch stellen und genießen.